



Sportabzeichen für Erwachsene und Senioren in Kienbaum

Zwei Tage voller Bewegung und Gemeinschaft

organisiert vom Ressort Freizeit- und Gesundheitssport fand vom 23. bis 24. September 2025 im Olympischen und Paralympischen Trainingszentrum in Kienbaum die Abnahme des Deutschen Sportabzeichens für Erwachsene und Senioren statt. Im Mittelpunkt standen nicht nur sportliche Leistungen, sondern vor allem Gemeinschaft, Motivation und Freude an der Bewegung. Das Besondere: alle Teilnehmende waren zwischen 70 – 85 Jahre alt und fast alle schafften das Sportabzeichen in ihrer jeweiligen Altersklasse! So zeigte sich, was wir eigentlich alle wissen: regelmäßiges Üben und Sporttreiben hält fit und ist lohnenswert.

Besonderer Dank geht an unseren ehemaligen Abteilungsleiter Reinhart Kautz: Idee, Vorbereitung und Durchführung lagen maßgeblich in seiner Hand, unterstützt von Ulrike Strobel und Sandra Ziller.

Tag 1: Sportabzeichen

Für das Sportabzeichen können sich die Teilnehmenden die Disziplinen aus den vier motorischen Basisfähigkeiten – Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination/Gleichgewicht - individuell aussuchen.

Am Vormittag standen der Medizinballweitwurf (Krafttest), Gehen/Walken über 7,5 km, (Ausdauer) und der 50 Meter-Sprint (Schnelligkeitstest) im Mittelpunkt. Schon hier erreichten viele Teilnehmende die Normwerte für ihre Altersklasse.

Nach dem gemeinsamen Mittagessen folgte der Koordination- und Gleichgewichtstest aus Seilspringen und Balancieren auf dem Schwebebalken (bodennah).

Am Nachmittag ging es in die Schwimmhalle, wo die Teilnehmenden zwischen Schnelligkeit (25 m) und Ausdauer (200 m oder 400 m) wählen konnten.

Am Ende des Tages schaffte 1 Teilnehmerin das Sportabzeichen in Gold, 4 Teilnehmende in Silber und 4 Teilnehmende in Bronze. Für alle waren die gezeigten Leistungen ein Ansporn weiterhin aktiv zu bleiben und weiter zu üben.

Nach dem Abendessen traf man sich zum gemütlichen Ausklang des Tages im Kaminzimmer der Blocksauna. Zu erzählen gab es genug.

Tag 2: Sport und Geschichte

Nach einem gemeinsamen Frühstück ging es wieder in die Sporthalle. 11 weiterführende Tests zur Überprüfung der Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Gleichgewicht standen auf dem Programm. Die Tests halfen dabei, individuelle Stärken und Trainingspotenziale zu erkennen – ein wertvoller Impuls für die persönliche Gesundheitsförderung.

Vor dem Mittagessen stand noch der Besuch des Museums in der historischen **Unterdruckkammer** auf dem Programm. Zu DDR-Zeiten machte es die geheime Unterdruckkammer in Kienbaum möglich, dass Spitzenathleten im flachen Brandenburg wie auf 4.000 Metern Höhe trainieren konnten. Die Unterdruckkammer sollte ein Geheimnis bleiben.

Trainer:innen und Sportler:innen mussten vor Betreten eine Verschwiegenheitserklärung abgeben. Niemand sollte erfahren, wie die DDR ihre Sportler:innen auf internationale Wettkämpfe vorbereitete. Heute ist die Kammer ein Museum, in dem die Besucher einen intensiven Eindruck von der Art des Trainings bekommen können. Drei Meter dicke Betonwände trennen die Kammer von der Außenwelt. Tageslicht gibt es nicht. In der Kammer ist es, als wäre die Zeit stehen geblieben. Alles steht noch so, wie es 1989 zurückgelassen wurde.

Nach dem Mittagessen traten alle die Heimreise an – erfüllt von zwei Tagen voller Bewegung, Begegnung und Begeisterung.



Ein zufälliges Zusammentreffen mit Olympiasieger, Weltmeister und Europameister Francesco Friedrich und seinem Bobteam passte hervorragend in die Atmosphäre der beiden Tage.

Fazit- Kienbaum wir kommen wieder!

Das Sportabzeichen in Kienbaum war für alle Beteiligten ein voller Erfolg. Zwar schafften nicht alle die geforderten Leistungen, doch das war nebensächlich. Entscheidend war der Einsatz, das Miteinander und die Freude am gemeinsamen Sporttreiben.